MY ASICS LINK

ASICSウオッチ APO2 専用アプリケーション

取扱説明書

目次

このアプリケーションでできること 1

ご使用前の準備
- インストール/登録 2
- ウオッチの初期設定 3

ランニングデータのアップロード 5

プランのダウンロード/ログブックの確認 6

ウオッチAP02の各種機能の設定
- 表示設定 7
- 音の設定 8
- その他の設定 9

こんなときには（Q & A) 10

このアプリケーションでできること

「MY ASICS」でランニングを極める。

MY ASICS LINK は、ASICS ウオッチ AP02 と ASICS の提供する Web サービス「MY ASICS」との相互リンクを可能にします。また、AP02 の各種機能設定も行います。

1 特長

「MY ASICS LINK」は、ASICS ウオッチ AP02（WJ33) 専用の PC アプリケーションです。専用 USB NFC リーダーを使用して AP02 と PC を接続することにより、MY ASICS LINK を介して AP02 と ASICS の運営するトレーニングサイト「MY ASICS」とを相互リンクさせ、データ交換を行うことができます。

また、AP02 の様々な機能を MY ASICS LINK 上で簡単に設定することができます。

■ MY ASICS サイトとの相互リンク

- **ランニングデータのアップロード**
  AP02 の CHRONO モードで計測したランニングデータを MY ASICS サイトにアップロードし、データを管理することができます。MY ASICS サイト上では、グラフ表示により日々のトレーニングの成果を確認することもできます。
- **トレーニングプランのダウンロード**
  MY ASICS サイトでは、アップロードしたデータに基づき、ランナーに最適な毎日のトレーニングプランを作成することができます。MY ASICS LINK により AP02 をサイトにリンクすることにより、最大 7 日分のトレーニングプランを AP02 にダウンロードし、ウオッチ画面上で確認することができます。

■ ウオッチ AP02 の各種機能の設定

- **現在時刻の自動修正**
  PC と接続することにより、時刻・カレンダー表示を自動修正します。
- **クロノグラフ機能のキャリブレーション**
  クロノグラフ機能を補正することにより、より精度の高い距離・走行ペースの表示が得られます。
- **時刻 / カレンダー表示の設定**
  12/24 時制の選択、カレンダーの表示形式の設定ができます。
- **クロノグラフ表示の設定**
  クロノグラフ計測画面の上段と下段に表示する計測項目を、3 パターン設定することができます。
- **ターゲットタイマー機能の設定**
  タイマー時間とタイマー機能を使用するかしないか（ON/OFF) を設定できます。
- **ターゲット SPM 機能の設定**
  ターゲット SPM 機能を使用するかしないか（ON/OFF) を設定できます。
- **ワンタイムアラーム機能の設定**
  アラーム時刻とアラーム機能を使用するかしないか（ON/OFF) を設定できます。

2 動作環境

■ 対応 OS

MY ASICS LINK は、下記の OS に対応しています。

・Windows ： Windows 7 (32 bit/64 bit)、Windows 8 (32 bit/64 bit)
・Mac ： Mac OS X 10.9 以降

※ Windows は、米国 Microsoft Corporation の、米国およびその他の国における登録商標または商標です。
※ Mac OS および OS X は、米国 Apple Inc. の、米国およびその他の国における商標または登録商標です。

■ インターネット接続環境

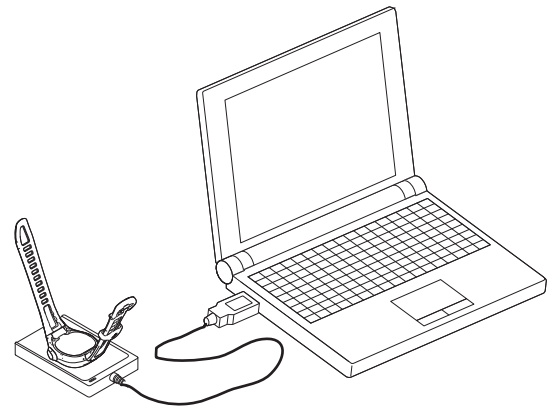
MY ASICS LINK のダウンロードおよび MY ASICS サイトとの相互リンクにはインターネットの接続環境が必要です。

■ NFC リーダー

通信用機器として、ASICS ウオッチ AP02 専用の USB NFC リーダー（ウオッチとセット販売または単体で別売）が必要です。

■ モニターの解像度

「1000 × 600」以上の設定でご使用ください。



ご使用前の準備(1)— インストール/登録

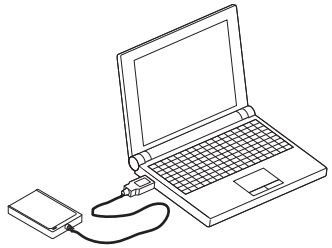
1 MY ASICS LINKをインストールする。

[1] 下記サイトより MY ASICS LINK をダウンロードします。
http://asics-watch.com/products/ap02.html

[2] MY ASICS LINK を PC にインストールします。
セットアップウィザードの手順にしたがい、インストールします。

2 ウオッチをMY ASICS LINKにリンクさせる。

[1] AP02 専用 USB NFC リーダーを PC に接続します。

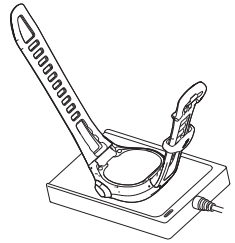


[2] リーダーの LED ランプが約 2 秒間隔の点滅になったら、MY ASICS LINK を起動します。「同期中。ウオッチを MY ASICS または TIME モードにして、リーダー上に置いてください。」のメッセージが現れたら、ウオッチを指定のモードに切り替え、リーダーに載せて下さい。

※ウオッチは、必ずガラス面を下向きにして、リーダーの中央に置いて下さい。
※詳細は、「AP02 用 USB NFC リーダー取扱説明書」をご参照ください。

[TIME モード]

[MY ASICS モード]



※以下の場合には、ウオッチを MY ASICS LINK とリンクすることができません。

- ウオッチが ECO モードに入っている場合：
  いずれかのボタンを押すか、ウオッチのフェース面をダブルタップして、ECO モードを解除して、MY ASICS または TIME モードに切り替え、リーダーに載せてください。ECO モードの詳細については、「AP02・WJ33 取扱説明書」P. 12 を、モードの切替については P. 7 をご参照ください。
- CHRONO モードでクロノグラフが計測中またはストップ状態のとき：
  クロノグラフをリセットして MY ASICS または TIME モードに切り替えてから、リーダーに載せてください。リセットの方法については、「AP02・WJ33 取扱説明書」P.14 をご参照ください。
- TIME モードがサブモードの設定状態にあるとき：
  時刻 / カレンダー表示に戻してから、リーダーに載せてください。設定状態の解除方法については、「AP02・WJ33 取扱説明書」P. 9 ～ 11 をご参照ください。

[3] ウオッチが「ピッ、ピッ」と鳴り、登録 / ログイン画面に切り替わります。

3 MY ASICS サイトに登録する。

[1] 必要事項を入力し、MY ASICS サイトに登録します。

[2]「登録」ボタンをクリックすると、「ウオッチの初期設定」画面へと切り替わります。

ご使用前の準備(2)— ウオッチの初期設定

ウオッチの初期設定として、クロノグラフ機能のキャリブレーション（補正）を行います。
個人データの入力に加え、5〜10ｋｍの平坦なコースを走行したときのランニングデータをアップロードし、そのときの走行距離を入力します。

※作業の途中でウオッチが ECO モードに入った場合、MY ASICS LINK とのリンクが中断します。「ウオッチを MY ASICS または TIME モードにして、リーダー上に置いてください。」の警告メッセージが表示されたら、いずれかのボタンを押すか、ウオッチのフェース面をダブルタップして、ECO モードを解除してから、リーダー上に置き直してください。

※ECO モードの詳細については、「AP02・WJ33 取扱説明書」P. 12 をご参照ください。

1 ステップ 1

『誕生日』、「性別」、「体重」、『身長」を入力し、「次へ」をクリックします。
ウオッチが「ピッ、ピッ」と鳴って、「ステップ 2」に進みます。

2 ステップ 2

走行距離の入力を行います。走行距離が不明な場合は、地図上で距離を知ることが可能です。

● 地図の使用方法

『地図を見ながらコースを決める」をクリックすると、地図が現れます。

ご使用前の準備(2)― ウオッチの初期設定(続き)

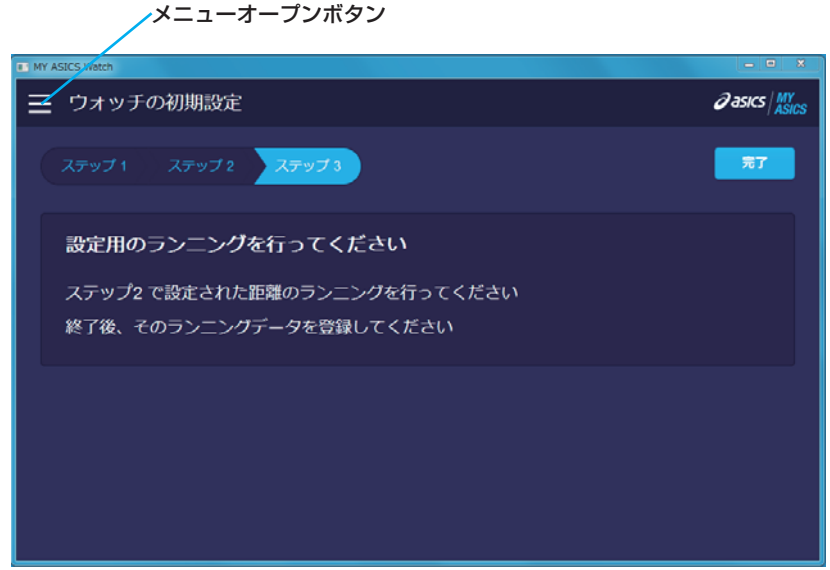
[1] 走行コースのある地域の住所、都市名または郵便番号を入力します。拡大・縮小ボタンまたはマウスのホイールを回転して地図の大きさを調整し、マウスでドラッグ・アンド・ドロップして走行コースのある地図を表示します。
※走行コースは地図または航空写真上で設定できます。

[2] コース上のスタート地点をクリックすると、スタートマーク（▷）が表示されます。次の地点をクリックすると、2 点が結ばれ距離が表示されます。コース上の地点を順次クリックし、画面左下のツールを使い、走行コースを設定します。

・「フォロー」：道路に沿ってコース設定する場合、スタート地点をクリックする前に、押した状態にしておきます（ボタンの色が濃くなります）。押されていないと、2 点間の直線距離が表示されます。
・「逆ループ」：折り返しコースを設定するときに使用します。折り返し地点をクリックした後に押すと、往復の距離が表示されます。
・「ループ」　：周回コースを設定するときに使用します。コース上の地点を順次クリックし、スタート地点へと続く道路に入ったところで押すと、周回コースが設定され、1 周の距離が表示されます。
・「取消し」　：最後に選択した地点を取り消すことができます。
・「クリア」　：設定したコースをすべて削除する場合に使います。

[3] 走行コースの設定が完了したら、「保存」をクリックします。「ウオッチの初期設定」画面の「ステップ 2」に戻り、走行距離の入力ボックスに設定したコースの距離が入力されます。「次へ」を押して、「ステップ 3」に進みます。

3 ステップ 3



[1] 設定した距離で計測したランニングデータがウオッチにある場合は、「完了』を押すと、データがアップロードされ、ウオッチの初期設定（キャリブレーション）が完了します。
ログアウトするには、画面左上の「メニューオープンボタン」を押してメニューを開け、一番下の「ログアウト」を押してください。

[2] 走行データが未計測の場合は、「完了」をクリックしても、「同期が必要なデータはありません。」のメッセージに続いて、「初期設定用のランを走ってください。」と表示されます。
一度ログアウトし、ランニングデータを取得後に、再度ログインしてください。
ログイン後は、「ウオッチの初期設定」画面の「ステップ 3」が表示されます。
「完了」を押してデータをアップロードし、初期設定を終了してください。

ランニングデータのアップロード

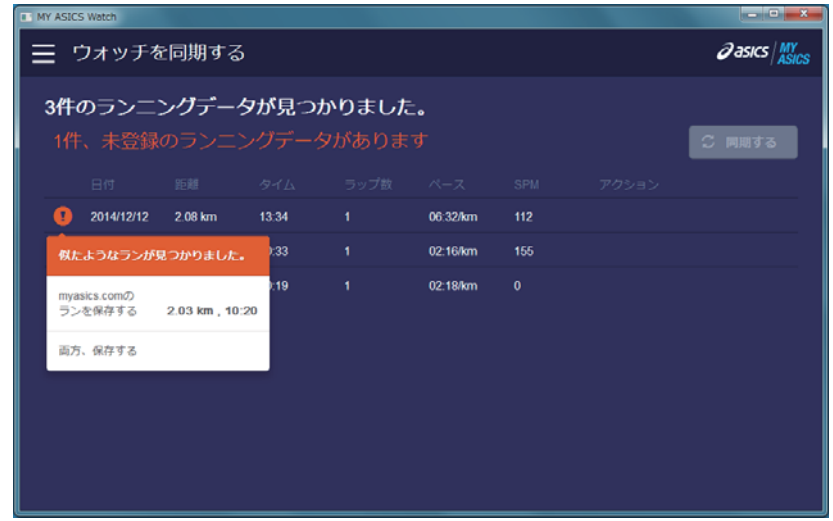
1 初期設定後のウオッチとMY ASICS LINKの接続

初期設定完了後は、ウオッチと MY ASICS LINK が正しくリンクし、登録 / ログイン画面でログインが完了すると、ホーム画面に切り替わります。

2 ランニングデータのアップロード

[1] ホーム画面左下の「ウオッチを同期」をクリックするか、「メニューオープンボタン」を押し、メニューを開いて一番上の「ウオッチを同期」をクリックします。

[2] ウオッチが「ピッ、ピッ」と鳴り、ウオッチ上に保存されていたデータが転送され、表示されます。



[3] 100m以下の計測データの場合や、すでにアップロードされているデータと似たようなデータがあった場合、「！」マークが表示されます。マークをクリックしてボックスを開き、不要なデータを削除してください。「本当にこのランを削除しますか。」という確認ボックスが開きますので、「ランを削除する」を選択します。

[4] 「！」マークが表示されなくても、アップロードの必要のないデータがあり、削除したい場合は、データの「アクション」欄の「削除」を選びます。確認ボックスが開きますので、「ランを削除する」を選択します。

[5] アップロードしたいデータだけになったら、画面右上の「同期する」ボタンを押します。
ウオッチが「ピッ、ピッ」と鳴り、データがアップロードされ、「更新しました。」のメッセージが表示され、ホーム画面に切り替わります。

プランのダウンロード/ログブックの確認

1 トレーニングプランのダウンロード

[1] ウオッチを MY ASICS LINK とリンクさせた後、ホーム画面下部またはメニュー内の「プラン」をクリックします。

[2] インターネット上の MY ASICS サイトに移行し、登録・ログイン画面が現れます。未登録の場合は、ユーザー登録してログインすると、「プラン」画面が現れます。

[3] 指示に従い、トレーニングプラン作成のための情報を入力し、プランを作成します。

[4] それ以降は、ランニングデータをアップロードするなど、ウオッチを同期するたびに、最新の 7 日分のトレーニングプランが、ウオッチにダウンロードされます。

※ダウンロードしたトレーニングプランをウオッチ上で確認する方法については、「APO2・WJ33 取扱説明書」P. 16 ～ 17 をご参照ください。

2 ログブックの確認

[1] ウオッチを MY ASICS LINK とリンクさせた後、ホーム画面下部またはメニュー内の「ログブック」をクリックします。

[2] インターネット上の MY ASICS サイトに移行し、登録・ログイン画面が現れます。未登録の場合は、ユーザー登録してログインすると、「ダイアリー」画面が現れます。

[3] これまでにアップロードしたランニングデータが保存されており、詳細を確認することができます。

[4]「進歩」タブを開くと、データがグラフ表示され、パフォーマンスの変化を確認できます。

ウオッチAPO2の各種機能の設定―表示設定

● ホーム画面左上の「メニューオープンボタン」を押し、メニューを開き、「表示設定」をクリックすると、「時刻・日付・ランデータ表示の設定」画面が現れます。

1 時刻/日付の表示設定

ウオッチで表示される時刻と日付の形式を設定することができます。

■ 時刻の表示

時刻を12時間制で表示するか、24時間制で表示するか選択することができます。
選択すると、ボタンの色がブルーに変わります。

■ 日付の表示

表示される日付の形式および表示順を「日－月」、「月－日」または「曜－日」から選択することができます。
選択すると、ボタンの色がブルーに変わります。

※上記の設定は、ウオッチの TIME モードでも可能です。詳細については、「APO2・WJ33 取扱説明書」P. 9 ～ 10 をご参照ください。

2 クロノグラフ計測の表示設定

CHRONO モードのクロノグラフ計測の際に、ウオッチ画面の上段と下段に表示される計測項目の組合せを 3 パターン設定することができます。

以下の 7 項目の中から選択します。

[CHRONO モード]

・「スプリット」：スプリットタイム
・「ラップ」　：ラップタイム
・「SPM」　：１分あたりの歩数
・「タイム」　：現在時刻
・『距離』　：走行距離
・「ペース」　：１ｋｍまたは１マイルあたりの走行時間
・「ターゲット」：ターゲットタイマーの設定 / 計測時間

※ウオッチ上でのクロノグラフの計測表示の切替については、「APO2・WJ33 取扱説明書」P. 13 をご参照ください。

● すべての設定が終了したら、「更新する」を押します。ウオッチが「ピッ、ピッ」と鳴り、設定がウオッチに反映されます。「更新しました。」のメッセージが現れ、画面はホーム画面に切り替わります。

ウオッチAP02の各種機能の設定―音の設定

● ホーム画面左上の「メニューオープンボタン」を押し、メニューを開き、「音の設定」をクリックすると、「音の設定」画面が現れます。

1 ターゲットタイマーの設定

■ ON/OFF 設定

ターゲットタイマーを使用する場合は「オン」を、使用しない場合は「オフ」を選択します。選択すると、ボタンの色がブルーに変わります。

■ タイマー時間の設定

「オン」を選択すると、タイマー時間設定ボックスが現れます。時、分、秒を設定します。

※タイマー時間は、1 秒単位で、10 秒から 99 時間 59 分 59 秒まで設定できます。

※ターゲットタイマーの詳細については、「AP02・WJ33 取扱説明書」P. 15 をご参照ください。

2 ターゲットSPMの設定

■ ON/OFF 設定

ターゲット SPM を使用する場合は「オン」を、使用しない場合は「オフ」を選択します。選択すると、ボタンの色がブルーに変わります。

※SPM の目標値はウオッチ上で設定します。

※ターゲット SPM の詳細については、「AP02・WJ33 取扱説明書」P. 15 をご参照ください。

3 ワンタイムアラームの設定

■ ON/OFF 設定

ワンタイムアラームを使用する場合は「オン」を、使用しない場合は「オフ」を選択します。選択すると、ボタンの色がブルーに変わります。

■ アラーム時刻の設定

「オン」を選択すると、アラーム時刻設定ボックスが現れます。時、分を設定します。

※アラーム時刻は、24 時間制で設定します。

※ワンタイムアラームの詳細については、「AP02・WJ33 取扱説明書」P. 12 をご参照ください。

● すべての設定が終了したら、「更新する」を押します。ウオッチが「ピッ、ピッ」と鳴り、設定がウオッチに反映されます。「更新しました。」のメッセージが現れ、画面はホーム画面に切り替わります。

ウオッチAPO2の各種機能の設定―その他の設定

1 再キャリブレーション

初期設定のままウオッチでクロノグラフ計測を続けていると、ランニングパフォーマンスの変化により、ウオッチが表示する距離と実際の距離にずれが生じる場合があります。その場合は、以下の方法でクロノグラフ機能のキャリブレーションを行います。

※キャリブレーションは、ウオッチの TIME モードでも可能です。詳細については、「APO2・WJ33 取扱説明書」P. 9、11 をご参照ください。

[1] ウオッチでクロノグラフ計測を行い、ランニングデータを取得します。

[2] ウオッチを MY ASICS LINK とリンクさせた後、ホーム画面またはメニュー内の「ウオッチを同期」をクリックします。ウオッチに保存されているランニングデータが転送され、表示されます。

[3] ・走行距離が分かっている場合は、データの距離をクリックします。「距離を修正する」ボックスが現れますので、実際の距離を入力し、「保存する」を押します。

・走行距離が不明な場合は、データの「アクション』欄の「コースを追加」を押すと、地図が表示されます。地図上で走行したコースを表示し、「保存」を押します。

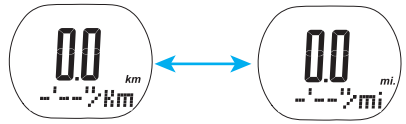
「この変更をもとに、再キャリブレーションを行いますか。」と尋ねるボックスが開くので、「OK」を押します。

[4] ウオッチが「ピッ、ピッ」と鳴り、「キャリブレーションが完了しました。』が表示され、ウオッチのクロノグラフ機能のキャリブレーションが完了します。

2 距離の単位の切替

CHRONO、MY ASICS モードで表示される距離の単位を「ｋｍ」かまたは「mi」（マイル）に切り替えることができます。

［CHRONO モード］
（上段：距離　下段：走行ペース）

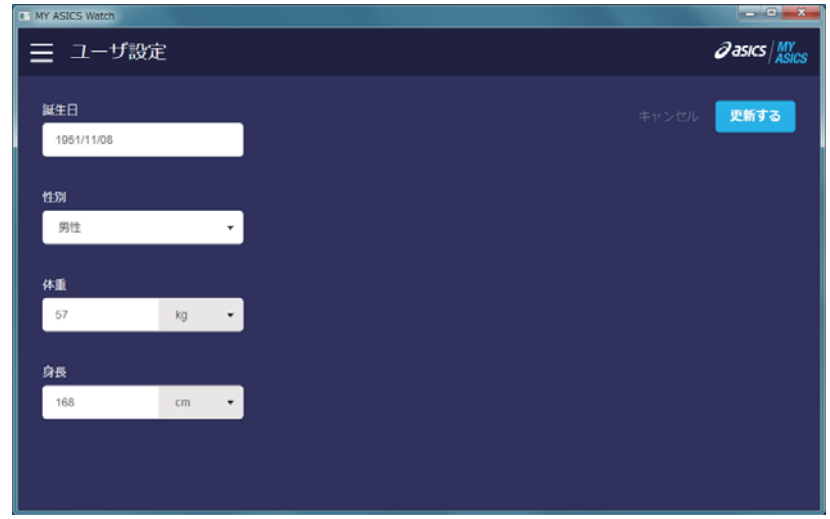


[1] メニュー内の「ユーザ」をクリックすると、「ユーザ設定」画面が表示されます。

[2] 「身長」の単位として、「ｃｍ」を選択すると距離の単位は「ｋｍ」に、「feet」を選択すると「mi」（マイル）に設定されます。

[2] 設定が終了したら、「更新する」を押します。ウオッチが「ピッ、ピッ」と鳴り、設定がウオッチに反映されます。「更新しました。」のメッセージが現れ、画面はホーム画面に切り替わります。

※ウオッチ上でのクロノグラフの計測表示の切替については、「APO2・WJ33 取扱説明書」P. 13 をご参照ください。



こんなときには（Q & A）

現象	考えられる原因	このようにしてください	参照
起動しない。	ファイルが破損した可能性がある。	一度アンインストールし、インストールし直してください。	― ―
ウオッチとリンクできない。 ・ウオッチからランニングデータが転送できない。 ・MY ASICS LINK で設定した内容がウオッチに反映されない。	ウオッチのクロノグラフ機能が計測中かまたはストップ状態にある。	クロノグラフをリセットして、ウオッチを MY ASICS または TIME モードにした後、リーダーに載せてください。	「AP02・WJ33 取扱説明書」P. 7、14
	ウオッチが ECO モードに入っている。	いずれかのボタンを押すか、ウオッチのフェース面をダブルタップして、ECO モードを解除してください。	「AP02・WJ33 取扱説明書」P. 12
	ウオッチが TIME モードの設定状態になっている。	時刻 / カレンダー表示に戻してから、リーダーに載せてください。	「AP02・WJ33 取扱説明書」P. 9 ～ 11
	AP02 専　用 USB NFC リーダー以外のリーダーを使用している。	AP02 専用 USB NFC リーダーをお使いください。	「AP02 用 USB NFC リーダー取扱説明書」
	リーダーが PC の USB ポートに正しく接続されていない。	正しく接続し直してください。	「AP02 用 USB NFC リーダー取扱説明書」
	リーダーの LED ランプが約 2 秒間隔の点滅状態になっていない。	リーダーの LED ランプが、点灯状態の後、約 2 秒間隔の点滅を開始したら、ウオッチをリーダーに載せてください。	「AP02 用 USB NFC リーダー取扱説明書」
	ウオッチを NFC リーダーの所定の位置に置いていない。	ウオッチのフェース面を下にして、NFC リーダーの中央部に置いてください。	「AP02 用 USB NFC リーダー取扱説明書」
	電池切れが間近である可能性がある。	ウオッチの電池残量モードをご確認ください。電池切れマーク点灯の場合、お早めに電池交換をお買い上げ店にご依頼ください。	「AP02・WJ33 取扱説明書」P. 11、12